

faim n'est, au demeurant, que la sensation particulière qui nous avertit que notre corps réclame de nouveaux matériaux d'entretien et de combustion.

Un jeune orfèvre se plaignait un jour en notre présence de la faiblesse de son appétit, et il s'en montrait fort inquiet, car sa santé en souffrait sensiblement. Nous lui conseillâmes de se livrer pendant quelques minutes, deux ou trois fois chaque jour, à des exercices gymnastiques, pour l'exécution desquels nous eûmes soin de lui fournir quelques indications. Nous voulions éviter que, stimulé par le désir d'aboutir rapidement à un résultat favorable, il ne s'adonnât au travail corporel avec excès et ne provoquât des courbatures. Nous étions d'ailleurs convaincu que le malaise dont il se plaignait était causé par des occupations trop sédentaires : son teint pâle, un tempérament lymphatique l'indiquaient suffisamment.

L'effet fut ce que nous avions prévu. Quelque temps après notre entretien, le jeune homme venait nous remercier du bon conseil que nous lui avions donné, car sa santé était devenue meilleure, et son appétit excellent. "Ce que je mange, disait-il, c'est incroyable, et je digérerais des pierres!"

Il devait en être ainsi ; c'est au reste un fait banal, d'observation vulgaire, que tout le monde connaît, et s'il est une chose qui doive étonner, c'est qu'on en tire si peu profit. Qui n'a pas, en effet, entendu des mères de famille se plaindre de la paresse des fonctions digestives chez leurs enfants ? "Mon fils ne mange pas ; ma fille est dégoûtée de toute nourriture," sont des lamentations fréquentes. Mais aussi, combien de ces enfants qui ne mangent pas, ne se remuent pas davantage ; et combien de parents en sont la cause, eux qu'une tendresse mal entendue pousse à ne voir partout, autour de l'enfant qui s'agite, que danger et menace d'accident !

Qu'on le laisse à ses jeux, vers lesquels la nature l'attire, et l'appétit viendra sans le secours des artifices culinaires ou des toniques pharmaceutiques.

Si le mouvement en général est favorable à l'accomplissement de la digestion, la gymnastique, par ses exercices spéciaux, exerce sur elle une action plus certaine et plus efficace. Avec ses mouvements et ses appareils de localisation, elle fournit, en effet, les moyens d'exercer, pour ainsi dire isolément, les muscles abdominaux. Or, lorsque ces muscles se contractent, ils compriment la veine-porte, ses racines, les vaisseaux chylifères, c'est-à-dire toutes les voies de l'absorption et par conséquent accélèrent la circulation dans leur intérieur ; ils peuvent même activer les mouvements péristaltiques de l'intestin et contribuer à l'absorption par les villosités, des corps gras émulsionnés, et à la progression de la masse alimentaire. En outre, grâce à la propriété qu'ils ont, avec le diaphragme, d'agir puissamment dans la défécation, ils déterminent, quand on les exerce, un cheminement plus rapide du résidu de la digestion dans le gros intestin et fournissent un moyen excellent de combattre les constipations opiniâtres.

Les contractions des muscles de l'abdomen retentissent jusque sur les phénomènes chimiques de la digestion. Il est, en effet, permis de penser qu'elles activent les fonctions du foie, lequel, comprimé méthodiquement entre ces muscles et le diaphragme, doit avoir une circulation et une sécrétion plus actives. Il se peut même que d'autres glandes, le pancréas, celles qui tapissent les parois de l'intestin, subissent aussi une action analogue, ce qui doit singulièrement favoriser la transformation du chyme en chyle. Au reste, il a été constaté qu'à la suite d'un travail musculaire excessif, il y a toujours plus d'évacuations, et les selles sont rendues